

Sonntag-Serie
»Gotteslob«

Mit dem GOTTESLOB zuhause beten und singen

Wir beten bei Tisch

Gute Gewohnheiten sind ein fester Bestandteil der Erziehung. Auch Tischgebete können zu solchen guten Gewohnheiten zählen.

von Reinhold Ettl SJ

Mich freut jedes Mal, wenn ich zu Besuch in eine Familie komme und erlebe, wie Eltern und Kinder um den Tisch sitzen; bevor sie mit dem Essen beginnen, reichen Kinder und Eltern einander die Hände und beten ein Tischgebet. In einer anderen Familie sah ich einen Gebetswürfel auf dem Tisch, und eines der Kinder würfelte und wählte das Tischgebet aus. Auch Lieder können am Beginn der Mahlzeit gesungen werden.

Schmunzeln kann ich, wenn Eltern nicht an das Tischgebet denken und ein Kind wie selbstverständlich seine Hände ausstreckt und das Ritual einfordert: „Hände geben.“ Oder: „Mama, ich möchte heute würfeln.“

Fast food oder Mahl halten

Wir sind gewohnt, dass alles schnell gehen soll. Auch die Nahrungsaufnahme ist weithin zu einem schnellen Abspeisen geworden. Halbfertige Speisen, schnell in den Mikro gestellt, und losgehen kann's mit dem Essen. Oder jeder schöpft schnell für sich aus der Schüssel und beginnt sofort, die Suppe zu löffeln. Schade!

Wie anders kann sich eine gepflegte Esskultur zeigen: Die Mahlzeit wird in der Familie als eine gemeinsame Zeit gepflegt. Die einzelnen können war-



ten, bis jede und jeder das Essen auf dem Teller hat. Gemeinsam wird ein Tischgebet gebetet oder gesungen und so an den Schöpfer-Gott gedacht, von dem letztlich alle Gaben kommen; ihm wird Danke gesagt. Auch die Mutter/der Vater hört gerne ein „Danke! Das schmeckt mir sehr gut! – Du bist eine gute Köchin/ein guter Koch!“

Rituale für die Tischgemeinschaft

Es ist nicht immer leicht, die ganze Familie um den Tisch zu versammeln. Umso wichtiger ist es, für gemeinsame Mahlzeiten zu sorgen: am Sonntag, an Feiertagen, zu besonderen Familienfesten. Jede Familie kann ihre eigenen Traditionen entwickeln.

Gemeinsames Essen fördert die Famili-

engemeinschaft und stärkt die Verbundenheit untereinander.

Ein Tag beginnt völlig anders, wenn Eltern und Kinder am Morgen wenigstens einige Minuten beim Tisch sitzen und sich die Zeit fürs Frühstück nehmen.

Nicht zufällig wird auch im gesellschaftlichen und im religiösen Leben immer wieder zu festlichen Essen eingeladen. Im Glaubensleben der Christen zählt dazu die Feier der hl. Eucharistie, bei der wir zum Tisch des Herrn, zum heiligen Mahl, eingeladen sind, mit aussagestarken Ritualen.

Das provokante Zeichen

In den Evangelien wird oft berichtet, wie Jesus bei einem Mahl gegenwärtig ist. Sein Verhalten ist für viele geradezu

provokant. „Er isst mit Zöllnern und Sündern.“ Das ist der Vorwurf: „Als ein anständiger, gläubiger Mensch isst man nicht mit solchen Leuten!“ Aber Jesus macht keinen Unterschied. Für ihn ist jeder Mensch wertvoll.

Tischgebete

Alle guten Gaben / alles, was wir haben, / kommt, o Gott, von dir; / Dank sei dir dafür. (GL 12)

Wir wollen danken für unser Brot. / Wir wollen helfen in aller Not. / Wir wollen schaffen; die Kraft gibst du. / Wir wollen lieben; Herr, hilf dazu.

Dir sei, o Gott, für Speis und Trank, / für alles Gute Lob und Dank. / Du gabst, du wirst auch künftig geben. / Dich preise unser ganzes Leben.

i VORSCHLÄGE

Entnommen aus: „Ich lobe meinen Gott!“ – Ein Wegweiser durch das Gotteslob für Familien. Erarbeitet vom Familienreferat der Diözese Innsbruck; zu beziehen beim Kath. Familienwerk Kärnten: Tel.: 0463/5877-2440, E-Mail: ka.kfw@kath-kirche-kaernten.at

Gebete:

Gl 3,6 Der „Engel des Herrn“ (Angelus)

Gl 12,1-9 Tischgebete

Lieder:

Gl 88 Segne, Vater, diese Gaben

Gl 707,1 Für Speis und Trank

FOTOC: ANNA